



3月 ほけんだより



令和4年2月28日発行
軽野保育園



3月に入ると、少しずつ寒さが和らぐ日も多くなってきますね。季節の変わり目は、花粉症やその他アレルギー性鼻炎による鼻水に悩まされる時期でもあります。正しく鼻をかむことで中耳炎の予防にもつながります。お子さんの年齢に合わせて少しずつ正しいかみ方を練習してみましょう。

上手に鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻はつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう

鼻水の色を見てみよう

透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすく、しんしんせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

今年度もあと1か月で進級・進学の時節ですね。つばさ組の子ども達はもうすぐ卒園。思い返してみるとつばさ組の子は皆 お手伝い好きで小さい子の面倒をみるのが好きで、本当にやさしい子ども達だったなあと実感します。『えらいね』『やさしい』と声をかけると目がキラキラ輝いてそこから更にパワーアップ！褒められて伸びるタイプといいますが、まさにそれ(笑)

自分を肯定してもらえる経験を小さいうちにたくさん積み重ねてあげたいものですね。『今のままの自分でいいんだ』と子ども自身が思えることこそ、子どもを育てることの最大の目的だと私は思っています。

進級・進学おめでとう。これからも皆が心やさしく自分自身を好きでいられますように・・・

看護師 野崎 幸子

